

Тренина Дарья Сергеевна, тренер-преподаватель, МАУ ДО «ДЮСШ»

«Применение игрового метода в подготовке лыжников на начальном этапе спортивной подготовки»

Мои наблюдения, как тренера-преподавателя по лыжным гонкам показывают, что в настоящее время сформировалась устойчивая тенденция к ранней специализации. Многие родители видят своих детей чемпионами, и полагают, что они уже с начала занятий лыжными гонками должны показывать высокие результаты. Этому способствуют и многие тренеры, которые пытаются форсировать нагрузки, и «спешат» вырастить чемпионов. Уже на начальных этапах подготовки начинается «выжимание» из детей максимально возможных результатов.

Однако специфика лыжного спорта такова, что достижение высоких результатов возможно лишь на основе планомерной многолетней работы по всестороннему развитию физических качеств, прививанию любви к лыжному спорту.

Моя главная задача, дать ребёнку представление о лыжных гонках и привить любовь к этому виду спорта. Таким образом, на этапе начальной подготовки я, на первый план ставлю игровые упражнения и подвижные игры.

Игровой метод занимает важное место в подготовке лыжников, который позволяет отвлечь ребёнка от непрерывной, монотонной работы, помогает внести разнообразие в тренировочный процесс.

Игровые средства главным образом способствуют развитию общей физической подготовки. При использовании игрового материала физические качества развиваются так же, как и при выполнении других упражнений.

Игра вызывает интерес у детей и является средством развития таких качеств, как быстрота, ловкость и выносливость.

Упражнения в форме игры, мои маленькие спортсмены, выполняют с большим желанием и интересом, постепенно втягиваясь в тренировочный

процесс. У них не устает нервная система, так как игра вызывает положительные эмоции.

Игровые средства я подбираю с таким расчетом, чтобы они развивали силу в сочетании с быстротой, быстроту реакции в сочетании с быстротой движений и равновесием.

Главное преимущество игр в том, что их можно использовать в любых условиях и на любом этапе тренировочного процесса.

На начальном этапе игры выполняют роль подводящих упражнений.

Для закрепления упражнений я использую игровые соревнования.

Использование игр в качестве средств и методов спортивной тренировки позволяют решить задачи психологической и моральной подготовки детей. Так как ребёнку необходимо преодолевать различные препятствия и за счет этого воспитываются черты спортивного характера, отличающегося особой целеустремленностью.





Список используемой литературы

1. Антонова О.Н., Лыжная подготовка. – М., 1999
2. Бутин И.М., Лыжный спорт. – М., 1985
3. И.М.Бутин «Проложи свою лыжню»1984.
4. В.Н.Дмитриев В.Н. «Игры на свежем воздухе»,1994.
5. Буймен Ю.Ф., Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М., 1981
6. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1960
7. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1988
8. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1973
9. Евстратова В.Д., Лыжный спорт. – М., 1989
10. Шапошников В.Д., Становись на лыжи. – Л., 1986
11. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 1989
12. Кондраков В.И., Лыжи. Первые шаги. – М., 1983
13. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1971
14. Масленников И.Б., Лыжный спорт. – М., 1998
15. Матвеев Э.М., Лыжный спорт. – М., 1975
16. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1969
17. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989
18. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984
19. Раменская Т.И., Специальная подготовка лыжника. – М., 2001
20. М.М. Боген., «Обучение двигательным действиям», 1985 г.